

Unaweza kushiriki katika Mpango wa WIC
ikiwa mapato yako ya familia yanatimiza
Mwongozo wa WIC na wewe:

- ◆ Ni mjamzito
- ◆ Unamnyonyesha mtoto wa umri wa chini ya mwaka 1
- ◆ Umejifungua mtoto ndani ya miezi 6 iliyopita
- ◆ Una watoto wa umri wa chini ya miaka 5
- ◆ Huenda watoto wanaotunzwa na baba, nyanya, mzazi wa kuasili, mzazi wa kambo au mlezi watastahiki kuijunga na mpango. huu.



Ni wapi ninaweza kupata maeleo zaidi
kuhusu Mpango wa Lishe wa CDC WIC
ya Maine:

Tembelea tovuti yetu kwenye

www.maine.gov/WIC

au piga simu **1-800-437-9300**

TTY Maine relay 711



Idara ya Afya na Huduma za Binadamu ("DHHS") haibagi kwa msingi wa ulemaru, ukoo, rangi, ngono, jinsia, mwelekeo wa kingono, umri, asili ya kitaifa, imani ya kidini au kisiasa, asili, hali ya kifamilia au ndoa, maeleo ya kimaumbile, ushirika, utetezi wa awali wa dai au haki, au shughuli ya uharakati, katika usajili au ufkiaji wa, au uendeshaji wa sera zake, mipango, huduma au shughuli, au katika kuajiri au maadil ya kiajira. Ilani hii imetolewa kama inavyotakiwa na kulingana na Sehemu ya II ya Sheria ya 1990 ya Wamarekani Wanaishi na Ulemavu ("ADA"); Sehemu ya VI ya Sheria ya 1964 ya Haki za Kiraia, kama ilivyorekebishwa; Kifungu cha 504 cha Sheria ya Ukarabati ya 1973, kama ilivyorekebishwa; Sheria ya Ubaguzi wa Umri ya 1975; Sehemu ya IX ya Marekebisho ya Elimu ya 1972; Kifungu cha 1557 cha Sheria ya Huduma ya Bei Nafuu; Sheria ya Haki za Binadamu ya Maine; Amri ya Utekelezaji Kuhusu Mikataba ya Kandarasi za Huduma za Jimbo la Maine; na sheria na kanuni zingine zote zinazokataza ubaguzi kama huu. Maswali, hoja, malalamiko au maombi ya kupewa maeleo ya ziada kuhusu ADA na kanuni za ajira yanaweza kutumwa kwa Waratibu wa DHHS ADA/EEO kwa anwani 11 State House Station, Augusta, Maine 04333-0011; 207-2874289 (V); 207-287-1871(V); au Maine Relay 711 (TTY). Maswali, hoja, malalamiko au maombi ya kupewa maeleo ya ziada kuhusu ADA na mipango, huduma au shughuli yanaweza kutumwa kwa Mratibu wa DHHS ADA/Haki za Kiraia kwa anwani 11 State House Station, Augusta, Maine 04333-0011; 207-287-3707 (V); Maine Relay 711 (TTY); au ADA-CivilRights.DHHS@maine.gov. Malalamiko ya haki za kiraia pia yanaweza kutumwa kwenye Idara ya Afya na Huduma za Binadamu ya Marekani, Ofisi ya Haki za Kiraia, kwa kupiga simu 800-368-1019 au 800-537-7697 (TDD); kwa kutuma barua ya posta 200 Independence Avenue, SW, Room 509, HHS Building, Washington, D.C. 20201; au mtandaoni kwenye <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>. Watu ambao wanahitaji usaidizi wa ziada ili waweze kuwasiliana kwa njia madhubuti katika mipango na huduma za DHHS wanahimiza kutoa maeleo kuhusu mahitaji na mapendeleo yao kwa Mratibu wa Haki za Kiraia/ADA. Ilani hii inapatikana katika miundo mbadala, mtu akituma ombi.

Mpango wa Lishe wa CDC WIC ya Maine

1-800-437-9300 au 207-287-3991

Shirika hili huwapa watu wote nafasi za ajira
kwa usawa

Familia za Maine Hustawisha Afya Zake Kwa WIC



Mpango wa Lishe wa CDC WIC ya Maine Unatoa:

- Manufaa ya kununua vyakula vyenye afya
- Maeleo ya afya na lishe
- Vidokezo kuhusu kudumisha afya njema wakati wa ujauzito
- Usaidizi kuhusu kunyonyesha



WIC ni nini?

WIC ni mpango wa lishe na afya kwa familia zinazokua, ambao hutoa:

- ◆ Elimu ya lishe
- ◆ Usaidizi kuhusu kunyonyesha
- ◆ Uchunguzi wa afya
- ◆ Manufaa ya kununua vyakula vyenye afya kama vile:

- | | |
|--|---|
| ◊ Maziwa, mayai, jibini, na yogu | ◊ Tofu na maziwa ya soya |
| ◊ Matunda na mboga | ◊ Samaki wa kuhifadhiwa mkebeni |
| ◊ Siagi ya karanga | ◊ Mikate ya nafaka asili, tortilla, shayiri, pasta au wali wa kahawia |
| ◊ Sharubati | ◊ Vyakula vya mtoto |
| ◊ Nafaka | ◊ Poda ya maziwa ya mtoto |
| ◊ Maheragwe kavu au yaliyohifadhiwa kwenye mkebe | |



Ikiwa una maswali:

WIC in majibu.

- ◆ Ninapaswa kula nini nikiwa mjamzito?
- ◆ Ninataka kunyonyesha; ninapaswa kuanzaje?
- ◆ Mtoto wangu hapendi vyakula vingi! Ninapaswa kufanya nini?
- ◆ Nitachukua hatua gani kuwahimiza watoto wangu kula matunda na mboga zaidi?
- ◆ Nitachukua hatua gani kuhakikisha watoto wangu wanadumisha uzito unaofaa?
- ◆ Je, WIC ina pampu ya maziwa ninayoweza kutumia?

Maziwa ya mama ndicho chakula bora zaidi kwa mtoto wako.



Wafanyakazi wa WIC wanawahimiza kina mama waliojifungua kwa mara ya kwanza wanyoneshe.

**Ili upate maelezo zaidi kuhusu kunyonyesha tembelea tovuti yetu kwenye
www.maine.gov/wic**

Mawakala wa Maeneo katika Jimbo la Maine

Aroostook County Action Program

Wanahudumia Kaunti ya Aroostook
Presque Isle 1-800-432-7881 au 768-3026

Bangor Public Health & Community Services

Wanahudumia Piscataquis na Penobscot Counties
Bangor.....1-800-470-3769 au 992-4570

MidCoast Maine Community Action

Wanahudumia Kaunti za Knox, Lincoln, Sagadahoc na Waldo
Bath.....1-800-221-2221
Belfast.....338-1267
Rockland...594-4329

Maine Family Planning

Wanahudumia Kaunti za Serving Hancock na Washington
Ellsworth.....1-800-492-5550 or 667-5304
Calais.....454-3634
Machias.....255-8280

Maine General Medical Center

Wanahudumia Kaunti za Kennebec na Somerset
Augusta.....626-6350
Waterville...861-3580
Skowhegan...861-3593 au 1-888-942-6333

The Opportunity Alliance

Wanahudumia Kaunti ya Cumberland
Portland.....1-800-698-4959 or 553-5800
Windham.....553-5800

Western Maine Community Action

Wanahudumia Kaunti za Franklin, Oxford na Androscoggin
East Wilton...1-800-645-9636 au 645-3764
Auburn.....1-877-512-8856 au 795-4016

York County Community Action Corp.

Wanahudumia Kaunti ya York
Sanford.....1-800-965-5762
Biddeford....1-800-644-4202